

# 弓道におけるイップス経験者のストレスの感じ方 How to feel the stress of the person experienced in yips in kyudo

1K09A043-1

指導教員 主査 正木 宏明先生

宇山 亜衣

副査 磯 繁雄先生

## 【目的】

スポーツの試合で練習通りのパフォーマンスを発揮するためには、メンタル面が大きく関わってくる。練習でできないのは技術面の弱さを実感するが、練習で出来ていたことが試合になると全くできなくなる人もいる。技術面は具体的な改善法があるのに対し、心理面は個人差や改善法が明確でないことが多い。

弓道には「早気」「もたれ」「ビク」というイップス類似の現象がある。早気の経験より、心理面で影響を受けている人は性格的なものに加えて、ストレスの感じ方に特徴があるのではないかと考えた。

そこで本調査では、イップスである人とそうでない人（イップス群とその他群）との性格とストレスの感じ方を比較し差があるのかどうかを調べる。

## 【方法】

今回の調査には NEO-FFI と心理的コンディションを調べる為のチェックシートを使用した。チェックシートは練習直前と直後、完全休み日の3時点でチェックした。

チェックシートには大学生用ストレス自己評価尺度 (SSRS : Stress Self-Rating Scale) (尾関 : 1993) と、2次元気分尺度 (TDMS : Two-Dimensional Mood Scale) (坂入と征矢 : 2003) の質問項目を設置した。

## 【結果】

NEO-FFI では全ての項目においてイップス群とその他群との間で有意な差が見られなかった。

SSRS は4項目いずれもイップスの有無と測定時点との交互作用は見られなかった。

しかし SSRS の「怒り」「認知的混乱」に関しては、測定時点の主効果が有意だったため ( $F(2,40) = 4.7, p < .05$ )、下位検定を行なった。その結果「怒り」では練習直前と休み、練習直後と休みのそれぞれで値が小さくなった ( $p < .05$ )。

「不安」項目ではイップス群の練習直後と休みの間で有意な差が見られた ( $t(11) = 2.97, p = .014$ )。

「認知的混乱」項目で練習直前と練習直後に有意に差が見られた ( $t(11) = 1.85, p = .017$ )。「認知的混乱」項目ではその他群がどの時系列（練習直前、直後、休み）でも大きく差は見られなかった。

TDMS の「ネガティブ覚醒度」「快適度」につい

てそれぞれ、イップスの有無×測定時点の2要因分散分析を行なった。全てにおいて測定時点の主効果が有意だったため ( $F(2,40) = 12.6, p < .05$ )、下位検定を行なった。その結果、「ネガティブ覚醒度」の練習直前と休み、練習直後と休みのそれぞれで値が小さくなった ( $p < .05$ )。「ネガティブ覚醒度」では休みの時点で有意傾向が見られた ( $t(11) = 1.87, p = .076$ )、「快適度」では練習直後に有意傾向が見られた ( $t(11) = 1.74, p = .097$ )。

そのほかに「ネガティブ覚醒度」項目でイップス群の練習直後と休みの間では有意な差が見られた ( $t(11) = 4.24, p = .001$ )。

「快適度」ではイップス群の練習直前と直後の間で有意に差が見られた ( $t(11) = 2.64, p = .024$ )。その他群では練習直後と休みの間で有意に差が見られた ( $t(11) = 2.46, p = .033$ )。

## 【考察】

イップス群は周りの変化に左右されやすく、普段から「抑うつ」「不安」に思いやすい。しかし、その他群と比べ普段は否定的ではないが、練習直後にネガティブ覚醒度が上がる。同じ練習強度なものにもかかわらず、その他群に比べ緊張をストレスと感じやすい。

その他群の人は、練習前にストレスを感じやすいのにもかかわらず、上手に自分の感情をコントロール出来ている。練習前にこれから起きるであろう緊張の場面を予測し、対応しているのかもしれない。それができるのも、認知的混乱がいかなるときでも大きく変化していないのが関係しているのではないだろうか。

解決法として考えられるのは、イップスの人はその他群の人と比べ普段否定的ではない為、それを長所と認識し練習の時も普段通りの思考で臨めると良いだろう。上手くコントロールできるようになれば、普段の「抑うつ」「不安」などのネガティブな感情が自然と薄れてくるのではないだろうか。

ほどよい緊張感を快と感じるまでには修練が必要となってくるだろう。しかし、それは練習後に「ネガティブ覚醒度」が高い事が原因と考えられるため、ポジティブなイメージを持つことが重要になってくるだろう。